

Plan żywieniowy: 5. Dieta bogatoresztkowa 13-19.01.2025 rok, Pilotaż DP

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2025-01-13
Posiłki:	1. I śniadanie 2. obiad 3. podwieczerek 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: Dieta bogatoresztkowa (5) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Mężczyźni (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 2. Mężczyźni (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 3. Mężczyźni (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 4. Mężczyźni (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 5. Mężczyźni (wiek: 76 - 200; liczba: 1) 6. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) 7. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) 8. Kobiety (wiek: 51 - 65; liczba: 1) 9. Kobiety (wiek: 66 - 75; liczba: 1) 10. Kobiety (wiek: 76 - 200; liczba: 1)
Norma na energię dla podanej grupy:	2000 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 54%, białka: 19%, tłuszczów: 27%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2025-01-13				
I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Ziemniaki późne 15%, Ogórek kwaszony 15%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, P# Śmietanka UHT, 12% 3% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pietruszka korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0% P#o bolognese wieprzowe z warzywami 300.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 33%, Woda wodociągowa 18%, p# włoszczyzna kostka 17% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola 	<ol style="list-style-type: none"> P# płatki owsiane z jogurtem i mandarynką 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 31%, Mandarynki 19% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% P# sałatka makaronowa z 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Pomidor 60.00g składniki: Pomidor 100% P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy,

<p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P# ser twarogowy chudy 60.00g</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzát białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>czerwona konserwowa DAWTONA 7%, Koncentrat pomidorowy 30% 7%, Kukurydza konserwowa 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Cebula 3%, Mąka pszenna typ 550 3%, P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen]</p> <p>4. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 150.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p>		<p>szynką 145.00g składniki: Woda wodociągowa 28%, p#w szynka z indyka indykpol 21% [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzát białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę], Cukinia 21%, Makaron pełnoziarnisty bezjajeczny S 14%, Kukurydza konserwowa 10%, Majonez dekoracyjny WINIARY 6%, Pietruszka liście 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. P#w filet złocisty/połędwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>	<p>białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolyzát białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>
--	---	--	---	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2025-01-14

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki:</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoðu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. Rw zupa parzybroda (ze białej kapusty) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 43%, Ziemniaki późne 14%, Kapusta biała 14%, Marchew 9%, Kurczak tuszka 9%, Śmietana 12% tłuszczu 6%, Pietruszka</p>	<p>1. P# jogurt z płatkami owsianymi i cynamonem 150.00g składniki: p# Jogurt naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 10%, Cynamon mielony 1%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w kiełbasa żywiecka smaczne wędliny 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, skórki wieprzowe, błonnik roślinne bambusowy, pszenny bezglutenowy, sojowy, skrobia ziemniaczana, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory E451, E450, E452, substancja zagęszczająca E407, emulgatory E471E472c, regulator kwasowości E508, przeciwutleniacze E301, E3016, glukoza, wzmacniacz smaku E621, przyprawy (zawierają gorczycę), aromaty, serwatka (zawiera mleko łącznie z laktozą, substancja konserwująca E250)]</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>korzeń 3%, Por 3%, Sól biała 0%</p> <p>3. Kasza bulgur ugotowana 250.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30%</p> <p>4. P#o pulpety drobiowe gotowane 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 72%, Bułki pszenne zwykłe 20%, Jaja kurze całe 8%</p> <p>5. Rw trio warzyw gotowanych 200.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30%</p> <p>6. P# sos po węgiersku 150.00g składniki: Woda wodociągowa 44%, Fasola czerwona konserwowa DAWTONA 20%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Papryka czerwona 13%, P# Śmietanka UHT, 12% 5% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Mąka pszenna typ 500 3%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Masło ekstra 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>(2%), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50%</p> <p>5. P# serek wiejski 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
---	---	--	---	--

Dzień: 3 - Środa, 2025-01-15

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. Rw pasta jajeczna z brokułem 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, Brokuły 42%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 11%, Olej rzepakowy uniwersalny 4%, Koper ogrodowy 2%</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa gulaszowa (na szynce) 350.00g składniki: Woda wodociągowa 57%, Włoszczyzna krojona w paski mrożona 14%, Wieprzowina szynka surowa 9%, Passata S 8%, Papryka czerwona 4%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Cebula 1%, P# Śmietanka UHT, 12% 1% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Pieprz czarny MIELONY 0%, Czosnek 0%, Sól biała 0%, #papryka słodka Kamis 0% [składniki: papryka słodka mielona], Majeranek suszony 0%</p> <p>3. Ziemniaki gotowane bez soli z dodatkiem słonecznika i kopru kopia 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>4. Twarożek - gzik 150.00g składniki: p# Ser twarogowy półtusty 70%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>5. Ogórek kwaszony 100.00g</p>	<p>1. P# płatki owsiane z jogurtem i gruszką 200.00g składniki: p# Jogurt naturalny 50% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Płatki owsiane 31%, Gruszka 19%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 150.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>4. P#w szynka z indyka indykpol 15.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>

Dzień: 4 - Czwartek, 2025-01-16

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p> <p>8. Jaja gotowane iżż 50.00g</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 250.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa krem brokułowa 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 53%, Ziemiaki średnio 20%, Brokuły 18%, Marchew 6%, Pietruszka korzeń 1%, Seler korzeniowy 1%, Kasza manna 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45%</p> <p>4. P# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Kasza gryczana ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza gryczana 30%</p> <p>6. P#o schab gotowany 130.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 99%, Ziele angielskie CAŁE 1%, Liść laurowy 0%, Sól biała 0%, Majeranek suszony 0%</p> <p>7. Rw sos warzywny 100.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, p# włoszczyzna kostka 30% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 11%, Mąka pszenna typ 500 8%, Masło ekstra 2%</p>	<p>1. Mus kubuś 100% truskawka/jabłko/banan/marchew 100.00g [składniki: przeciery z: bananów (30%), jabłek (28%) i truskawek (27%), soki z zagęszczonych soków z: jabłek (10%) i marchwi (5%).]</p> <p>2. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: pomidor, papryka (7) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Pomidor 50%</p> <p>5. # paszтет pieczony - wieprzowy 60.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 63%, Marchew 13%, Seler korzeniowy 8%, Pietruszka korzeń 8%, Jaja kurze całe 8%</p>	<p>1. P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>2. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>3. # ogórek zielony 30.00g [składniki: ogórek zielony]</p> <p>4. P#w filet złocisty/poledwica ani 15.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p>

Dzień: 5 - Piątek, 2025-01-17

I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: papryka, sałata (4) 100.00g składniki: Sałata 50%, Papryka czerwona 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% P# ser rycki edam light 30.00g [składniki: mleko, sól, kultury bakterii, barwnik: annato norbiksyna] P#w szynka z indyka indykpol 50.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# zupa jarzynowa z soczewicą 250.00g składniki: Woda wodociągowa 61%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, Ziemniaki późne 9%, Soczewica czerwona nasiona suche 4%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% Kasza bulgur ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza bulgur 30% Rw dorsz pieczony 130.00g składniki: Dorsz mrożony 69%, Woda wodociągowa 21%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%, Sól biała 0% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] # kapusta duszona na ciepło 150.00g składniki: Kapusta biała 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Cebula 5% 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% Rw pasta z ciecierzycy i twarogu z marchewką 80.00g składniki: Ciecierzycy w puszcze 50%, Ser twarogowy chudy 25%, Marchew 19%, Olej rzepakowy uniwersalny 6% 	<ol style="list-style-type: none"> P# chleb graham 30.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 5.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), Iniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] P# ser twarogowy chudy 30.00g Pomidor 30.00g składniki: Pomidor 100%

konserwująca: azotyn sodu, może zawierać **seler, gorczycę**

Dzień: 6 - Sobota, 2025-01-18

I śniadanie	obiad	podwieczerek	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Zupa mleczna z brązowym ryżem 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słoju pszennego, kwas askorbinowy]</p> <p>4. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>6. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>7. P#w polędwica sopocka aro 30.00g [składniki: mięso wieprzowe, woda, sól, izolat białka sojowego, stabilizatory: trifosforany, cytryniany sodu, białko wieprzowe (plazma, hemoglobina), substancja zagęszczająca: przetworzone wodorosty morskie z gatunku Eucheuma, guma ksantanowa, skrobia modyfikowana, , glukoza, wzmacniacz, smaku: glutaminian monosodowy, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, aromaty: maltodekstryna, przyprawy:</p>	<p>1. P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa pomidorowa z brokułem i ziemniakiem + 250.00g składniki: Passata S 27%, Woda wodociągowa 25%, Brokuły 20%, Kurczak tuszka 10%, #ziemniaki 10% [składniki: ziemniaki], p# włoszczyzna kostka 7% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], P# Śmietanka UHT, 12% 2% [składniki: śmietanka, stabilizator: karagen], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>3. Kasza orkiszowa ugotowana do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>4. Rw duszona roladka drobiowa z pieczarkami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 80%, Pieczarka uprawna świeża 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 10%</p> <p>5. Ryż brązowy ugotowany 200.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>6. Surówka z marchwi 150.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>7. P# sos koperkowy lekki 100.00g składniki: Woda wodociągowa 76%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 4%, Mąka pszenna typ 500 4%, Sól biała 0%</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 100.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p> <p>2. Pomidor 100.00g składniki: Pomidor 100%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 250.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda]</p> <p>3. P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).]</p> <p>4. Warzywa: ogórek, papryka (8) 100.00g składniki: Papryka czerwona 50%, Ogórek 50%</p> <p>5. P#w filet złocisty/polędwica ani 30.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, przeciwutleniacz: izoaskrobinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, E407, bionnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz</p>	<p>1. P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]</p>

<p>ekstrakt drożdżowy, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać: seler i gorczycę.]</p> <p>8. P# twarożek z natką pietruszki 50.00g składniki: p# Ser twarogowy chudy 58%, p# Jogurt naturalny 30% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Pietruszka liście 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>			<p>smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	
Dzień: 7 - Niedziela, 2025-01-19				
I śniadanie	obiad	podwieczorek	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Zupa mleczna z płatkami owsianymi 250.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16% P# chleb graham 100.00g [składniki: mąka pszenna graham, drożdże, mąka pszenna, olej rzepakowy, sól, woda] P# bułka grahamka 55.00g [składniki: mąka pszenna graham, mąka pszenna, woda, sól, drożdże, gluten pszenny, cukier, mąka ze słodu pszennego, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: rzodkiewka, sałata (3) 100.00g składniki: Sałata 50%, Rzodkiewka 50% Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% K# pasta jajeczna na jogurcie 50.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 92%, k# Jogurt 	<ol style="list-style-type: none"> P# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] P# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0% Makaron pełnoziarnisty ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, #Makaron pełnoziarnisty 45% Ziemniaki gotowane bez soli 200.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki] P#o surówka z kapusty białej z kukurydzą i koprem 200.00g składniki: Kapusta biała 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Ogórek kwaszony 10%, Jabłko 9%, p# Jogurt naturalny 5% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 1%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% P# udko kurczaka pieczone z włoszczyzną w pomidorach 200.00g składniki: Mięso z ud 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt z nasionami 100.00g składniki: p# Jogurt naturalny 80% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Słonecznik nasiona 8%, Dynia pestki 8%, Płatki owsiane 5% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] P# chleb pszenno-żytni krojony 150.00g [składniki: mąka pszenna (51%), naturalny zakwas żytni (27,2%) (mąka żytnia (17% w gotowym produkcie), woda), drożdże, (1,7%), ekstrakt ze słodu jęczmiennego, mąka żytnia (1,4%), sól, gluten pszenny, kwas askorbinowy] P# tłuszcz roślinny do smarowania (flora) 15.00g [składniki: woda, oleje roślinne (słonecznikowy (26%), lniany (11%), palmowy, rzepakowy (2%)), s.l (0,5%), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, lecytyny), regulator kwasowości (kwas cytrynowy), aromat, witaminy A i D, barwnik (karoteny).] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 120.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% P#w filet złocisty/poledwica ani 40.00g [składniki: woda, filet z kurczaka, skrobia, skórki wieprzowe, białko sojowe, sól, substancje zagęszczające: karagen, koniak, maltodekstryna, glukoza, stabilizatory: trifosforany, octany sodu, wzmacniacz smaku: glutaminian monosodowy, aromaty, 	<ol style="list-style-type: none"> P# jogurt naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych]

<p>naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>8. P#w szynka z indyka indykpol 30.00g [składniki: mięso z indyka 75%, woda, sól, skrobia ziemniaczana, substancje zagęszczające: E1422, E407,E415, stabilizatory: E451, błonnik pszenny bezglutenowy, białko sojowe, przeciwutleniacz E316, aromaty (w tym mleko łącznie z laktozą, hydrolizat białka sojowego, wzmacniacz smaku E621, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać seler, gorczycę]</p>	<p>kurczaka bez skóry 48%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 19% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Woda wodociągowa 14%, Passata S 14%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Mąka pszenna typ 550 1%, # natka pietruszki świeża 1% [składniki: liście pietruszki], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>przeciwutleniacz: izoaskorbinian sodu, substancja konserwująca: azotyn sodu, może zawierać gluten, jaja, białka mleka z laktozą, orzeszki ziemne, seler, gorczycę]</p> <p>6. P# ser twarogowy chudy 30.00g</p>	
--	--	--	---	--

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2025-01-13

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	502.4	644	145	557.5	133.1	1982.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2116.7	2706.9	611.2	2341.5	558.3	8334.8	99
Białko [g]	10%	100	28.3	36.7	5.4	22.3	6.9	99.9	99
Tłuszcz [g]	10%	66	10.9	21.9	3.4	17.7	5.1	59.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	2.6	5.4	1.1	3	1.2	13.5	62
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2.1	6.4	0.7	2	0.6	11.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	3.7	0.8	4.6	1.3	15.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.9	20.8	0	0	0	22.8	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	77.69	77.64	24.3	83	15.87	278.51	122
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	6.1	11.96	4.73	3.46	1.75	28.01	61
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.26	5.55	2.26	11.8	2.37	32.26	71
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	19.49
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	27
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	53.51
Sód [mg]	10%	2000	909.33	624.87	33.97	1221.63	348.12	3137.93	156
Potas [mg]	10%	4700	570.9	752.4	138.48	510.4	210.33	2182.53	46
Wapń [mg]	10%	900	123.4	55.05	74.25	58.25	10.8	321.76	35
Fosfor [mg]	10%	580	424.31	150.69	124.81	285.57	60.48	1045.88	180
Magnez [mg]	10%	304.5	103.93	63.26	39.15	102.78	21.06	330.19	109
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.91	2.08	1.14	3.77	0.86	11.78	185
Witamina A [μg]	25%	565	13.64	22.94	4.33	11.34	10.35	62.62	11
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.41	0	1.01	0.33	2.8	27
witamina E [mg]	30%	9	3	2.71	0.42	2.69	1.18	10.02	111
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.36	0.14	0.13	0.33	0.08	1.06	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.43	0.15	0.04	0.16	0.03	0.83	82
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	5.96	3.88	0.26	5.56	1.52	17.2	149
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.19	10.75	2.59	6.8	6.2	34.56	51
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.52	1.73	0.09	3.39	0.96	7.84	175

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2025-01-14

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	520.1	611.1	136	584.5	95.3	1947.1	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2185.7	2577.7	571.9	2454.9	400	8190.3	98
Białko [g]	10%	100	21.4	38.9	6.9	34.1	5.9	107.4	107
Tłuszcz [g]	10%	66	15.9	10.2	4.5	19.3	4	54.1	81
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.4	3.5	2.3	6.9	2.4	19.7	89
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	2	2.5	0.3	1.9	0	6.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	4.7	1.4	0.3	4.6	0	11.2	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	1.1	94.4	0	0	0	95.6	31
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	77.7	97.52	17.2	73.64	8.77	274.85	121
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	5.69	14.26	7.97	6.59	8.77	43.3	93
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	10.22	13.37	0.93	10.17	0	34.7	78
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	22.14
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	28.21
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.65
Sód [mg]	10%	2000	1155.75	466.19	87.66	1362.78	97.2	3169.6	158
Potas [mg]	10%	4700	509.23	1471.44	51.16	465.43	0	2497.29	53
Wapń [mg]	10%	900	75.57	156.02	152.28	50.23	162	596.11	66
Fosfor [mg]	10%	580	304.48	422.17	58.45	269.11	0	1054.22	181
Magnez [mg]	10%	304.5	100.83	95.4	17.41	94.15	0	307.8	101
Żelazo [mg]	10%	6.4	3.66	3.6	0.52	3.7	0	11.5	179
Witamina A [μg]	25%	565	57.18	120.56	0	58.87	0	236.62	41
Witamina D [μg]	10%	10	1.01	0.9	0	1.01	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	9	3.5	2.59	0.18	3.55	0	9.84	110
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.33	0.33	0.05	0.31	0	1.04	105
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.19	0.55	0.01	0.17	0	0.94	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.1	12.63	0.11	5.86	0	24.71	215
Witamina C [mg]	55%	67.5	34.31	72.33	0	35.32	0	141.97	210
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.21	1.29	0.24	3.78	0.27	7.92	176

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2025-01-15

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	702.1	470.7	294.3	480.3	104.5	2052.1	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2954.4	1977.3	1240.2	2019.3	438.9	8630.3	103
Białko [g]	10%	100	27.6	30.8	10.8	24.7	4.5	98.7	100
Tłuszcz [g]	10%	66	18.1	17.4	6.8	13.9	3.6	59.9	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.9	5.9	2.3	4.7	0.8	18.8	86
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	6.3	6.4	1.4	1.9	0.5	16.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.4	1.8	1.6	4.5	1.3	15.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	116.8	32.2	0	0	0	149.1	50
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	114.06	49.14	49.69	68.77	14.42	296.1	129
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	14.05	13.4	9.69	1.73	0.92	39.81	87
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	14.06	3	4.59	9.49	2.05	33.21	74
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.98
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.94
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	54.09
Sód [mg]	10%	2000	1123.84	866.19	68.28	2459.88	237.95	4756.16	237
Potas [mg]	10%	4700	1006.74	566.52	253.01	406.93	134.19	2367.41	50
Wapń [mg]	10%	900	363.72	186.21	142.42	353.8	8.36	1054.53	117
Fosfor [mg]	10%	580	669.28	322.29	248.62	265.51	54.81	1560.52	269
Magnez [mg]	10%	304.5	191.34	71.47	75.26	92.8	18.89	449.78	147
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.48	1.68	2.29	3.52	0.72	13.71	214
Witamina A [µg]	25%	565	34.5	37.06	1.49	7.87	5.17	86.1	15
Witamina D [µg]	10%	10	1.54	0.27	0	1.01	0.33	3.17	31
witamina E [mg]	30%	9	4.16	1.67	0.89	2.6	0.93	10.25	114
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.58	0.25	0.23	0.31	0.07	1.46	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.7	0.54	0.09	0.14	0.02	1.51	152
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.54	2.72	0.49	5.26	1.27	17.29	151
Witamina C [mg]	55%	67.5	20.7	16.38	0.89	4.72	3.1	45.81	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	3.12	2.4	0.18	6.83	0.66	11.89	264

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2025-01-16

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	723.3	721.2	110	372.7	90.1	2017.6	102
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3043.4	3037.5	463.3	1562.3	379.5	8486.2	102
Białko [g]	10%	100	32.8	42.6	4.5	15.1	3.7	98.8	100
Tłuszcz [g]	10%	66	19.5	18.6	2.9	14.4	2.3	57.9	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.8	6.4	1.6	3.9	0.5	18.4	83
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5.1	3.5	0	5.6	0.5	14.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	2.1	0	4.7	1.3	14.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	137.2	9.8	0	36.4	0	183.5	61
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	110.42	100.39	17.1	49.51	14.38	291.82	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	14.2	19.47	16.2	4.37	0.37	54.62	120
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	12.74	9.16	1.53	7.85	1.72	33.02	72
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	18.18
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	26.04
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	55.78
Sód [mg]	10%	2000	1024.89	442.16	68.4	467.46	246.6	2249.52	111
Potas [mg]	10%	4700	970.14	1094.06	0	590.2	58.05	2712.45	58
Wapń [mg]	10%	900	334.9	262.52	108	43.55	5.94	754.92	84
Fosfor [mg]	10%	580	707.27	442.17	0	266.02	49.14	1464.62	252
Magnez [mg]	10%	304.5	172.69	161.43	0	76.58	16.73	427.44	140
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.21	3.02	0	3.13	0.59	12.96	202
Witamina A [µg]	25%	565	15.22	55.23	0	64.81	0	135.26	24
Witamina D [µg]	10%	10	1.64	0.02	0	1.32	0.33	3.33	32
witamina E [mg]	30%	9	3.76	1.93	0	3.74	0.67	10.11	113
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.37	0	0.45	0.05	1.46	147
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.72	0.41	0	0.23	0.01	1.38	139
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.35	2.78	0	6.35	1.01	16.51	143
Witamina C [mg]	55%	67.5	9.13	31.96	0	38.88	0	79.99	119
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.22	0.19	1.29	0.68	5.62	126

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2025-01-17

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	779.5	603.9	145.2	373.4	107.6	2009.7	100
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3279.2	2536.2	606.3	1568.8	453.4	8444	100
Białko [g]	10%	100	40.1	29.1	7	14.5	7.7	98.5	99
Tłuszcz [g]	10%	66	21.7	22.4	8.5	11.5	2.2	66.5	101
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	7.8	2.1	2.2	1.7	0.5	14.4	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	3.6	11.7	1.6	4.4	0.6	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	5.8	6.3	3.4	5.5	1.3	22.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.3	15	0	0.3	0.5	26.3	8
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	112.39	73.88	10.67	56.53	15.03	268.52	118
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.1	9.46	4.9	3.64	1.69	34.81	77
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.1	4.91	1.07	7.41	2.05	28.56	63
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.72
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.64
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	47.64
Sód [mg]	10%	2000	2735.79	112.16	53.48	476.43	141.03	3518.91	177
Potas [mg]	10%	4700	909.84	523.26	125.25	436.22	160.1	2154.7	45
Wapń [mg]	10%	900	622.27	106.19	100.57	61.64	34.29	924.98	103
Fosfor [mg]	10%	580	638.42	117.91	151.38	230.23	119.61	1257.57	217
Magnez [mg]	10%	304.5	169.54	34.6	66.48	69.04	21.33	361	119
Żelazo [mg]	10%	6.4	5.44	1.62	1.47	2.81	0.78	12.13	189
Witamina A [μg]	25%	565	60.59	50.94	0	13.88	5.17	130.6	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.03	0.28	0	1.01	0.34	2.69	26
witamina E [mg]	30%	9	4.17	5.6	2.88	3.65	0.93	17.24	191
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.55	0.2	0.11	0.24	0.07	1.18	118
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.56	0.15	0.04	0.2	0.15	1.12	112
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.59	2.14	0.58	4	1.32	14.65	128
Witamina C [mg]	55%	67.5	36.35	30.56	0	8.32	3.1	78.36	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	7.59	0.31	0.14	1.32	0.39	8.79	195

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2025-01-18

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	709.1	752.6	81	337.3	95.3	1975.4	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	2986.7	3158.7	340.1	1417.5	400	8303.1	99
Białko [g]	10%	100	32.8	38	4.7	15.1	5.9	96.7	97
Tłuszcz [g]	10%	66	16.4	25.9	2.8	10.1	4	59.4	89
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	4.5	3.2	1.6	2.3	2.4	14.2	66
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	12.6	0	1.8	0	19.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6.1	7.3	0.1	4.1	0	17.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	10.8	71.6	0	0	0	82.4	28
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	114.31	99.19	9.53	49.72	8.77	281.56	123
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	15.87	16.12	8.37	3.37	8.77	52.52	114
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.45	14.94	1.08	6.88	0	36.36	80
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	21.04
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	29.84
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	49.12
Sód [mg]	10%	2000	1043.01	303.18	72	879.18	97.2	2394.58	120
Potas [mg]	10%	4700	914.76	1173.76	253.8	364.67	0	2707	57
Wapń [mg]	10%	900	354.16	113.37	116.1	37.25	162	782.89	87
Fosfor [mg]	10%	580	632.28	535.4	18.9	188.11	0	1374.7	236
Magnez [mg]	10%	304.5	164.76	145.3	7.2	66.16	0	383.44	126
Żelazo [mg]	10%	6.4	4.59	3.18	0.45	2.52	0	10.75	168
Witamina A [μg]	25%	565	17.44	37.93	17.25	57	0	129.62	23
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0.56	0	1.01	0	2.62	26
witamina E [mg]	30%	9	4.09	5.66	0.85	3.15	0	13.77	152
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.57	0.48	0.05	0.21	0	1.33	134
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.62	0.4	0.03	0.12	0	1.19	120
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	7.7	16.8	0.85	4.15	0	29.51	256
Witamina C [mg]	55%	67.5	10.46	22.75	10.35	34.19	0	77.77	116
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.89	0.84	0.2	2.44	0.27	5.98	133

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2025-01-19

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	721	657.4	145.2	437.3	95.3	2056.4	103
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	3033.6	2767.6	606.3	1849	400	8656.6	103
Białko [g]	10%	100	32.6	38.9	7	20.1	5.9	104.6	105
Tłuszcz [g]	10%	66	19.3	18.2	8.5	7.4	4	57.5	87
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	5.7	3.1	2.2	1.7	2.4	15.3	69
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	5	7.4	1.6	1.5	0	15.6	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	6	4.6	3.4	3.1	0	17.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	127	105.7	0	0.5	0	233.3	77
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	110.75	88.13	10.67	72.95	8.77	291.29	127
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	13.95	16.27	4.9	5.73	8.77	49.65	109
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	13.33	7.34	1.07	0.91	0	22.67	50
% energii z białka	10%	19	-	-	-	-	-	-	20.88
% energii z tłuszczu	10%	27	-	-	-	-	-	-	31.08
% energii z węglowodanów	10%	54	-	-	-	-	-	-	48.04
Sód [mg]	10%	2000	1025.35	504.86	53.48	1062.36	97.2	2743.26	137
Potas [mg]	10%	4700	945.58	908.57	125.25	245.83	0	2225.26	47
Wapń [mg]	10%	900	342.53	113.42	100.57	42.76	162	761.3	85
Fosfor [mg]	10%	580	700.5	184.03	151.38	88.57	0	1124.48	194
Magnez [mg]	10%	304.5	171.89	54.26	66.48	12.52	0	305.17	100
Żelazo [mg]	10%	6.4	6.28	2.08	1.47	0.58	0	10.42	163
Witamina A [μg]	25%	565	14.32	39.92	0	13.95	0	68.2	12
Witamina D [μg]	10%	10	1.59	0.67	0	1.02	0	3.29	33
witamina E [mg]	30%	9	3.32	3.51	2.88	2.05	0	11.77	131
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	0.56	0.16	0.11	0.05	0	0.88	88
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	0.69	0.2	0.04	0.16	0	1.1	110
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	6.04	4.35	0.58	0.65	0	11.64	102
Witamina C [mg]	55%	67.5	8.59	23.95	0	8.36	0	40.92	60
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	5	2.84	1.4	0.14	2.95	0.27	6.85	152

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2000	2005.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	8368	8435	101
Białko [g]	10%	100	100.6	101
Tłuszcz [g]	10%	66	59.2	90
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 22	16.3	74
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	22	15.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	22	16.3	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	113.3	38
Węglowodany ogółem [g]	10%	229	283.24	124
Cukry [g]	10%	Maks: 45.8	43.25	94
Błonnik pokarmowy [g]	10%	45	31.54	70
% energii z białka	10%	19	-	20
% energii z tłuszczu	10%	27	-	29
% energii z węglowodanów	10%	54	-	51
Sód [mg]	10%	2000	3138.56	157
Potas [mg]	10%	4700	2406.66	51
Wapń [mg]	10%	900	742.36	82
Fosfor [mg]	10%	580	1268.85	218
Magnez [mg]	10%	304.5	366.4	120
Żelazo [mg]	10%	6.4	11.89	186
Witamina A [µg]	25%	565	121.29	21
Witamina D [µg]	10%	10	2.97	29
witamina E [mg]	30%	9	11.86	132
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	1	1.2	121
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	1	1.15	116
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11.5	18.79	163
Witamina C [mg]	55%	67.5	71.34	106
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2250	0	0
Sól [g]	10%	5	7.84	174